

Programma

# Corsi fitness in acqua

Estate 2026



LIDO LOCARNO

# Programma corsi fitness in acqua

| Lunedì  | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì                                   | Venerdì   | Sabato  |
|---|---|--|---|---|---|
|   |   |  | <b>Aqua Pilates</b><br>08:00-08:45        |   |   |
| <b>Acquagym</b><br>09:00-09:45                            | <b>Aqua Circuit</b><br>09:00-09:45              | <b>Acquabike</b><br>09:00-09:45<br>Dall'8 luglio | <b>Acquagym</b><br>09:00-09:45            | <b>Acquabike</b><br>09:00-09:45<br>Dal 10 luglio                  |   |
|   |   |  |   | <b>Acquagym<br/>in acqua alta</b><br>10:00-10:45<br>Dal 10 luglio |   |
| <b>Aqua Pilates**</b><br>12:00-12:45                      |   |  |   |   |   |
| <b>Acquagym<br/>PROMO*</b><br>15:00-15:30<br>Dal 6 luglio | <b>Aqua<br/>Zumba<br/>PROMO*</b><br>14:00-14:30 | <b>Acquagym<br/>PROMO*</b><br>15:00-15:30        | <b>Acquagym<br/>PROMO*</b><br>15:00-15:30 | <b>Acquagym<br/>PROMO*</b><br>15:00-15:30                         | <b>Aqua<br/>Zumba<br/>PROMO*</b><br>15:00-15:30 |
| <b>Aqua<br/>Tabata</b><br>18:15-19:00                     | <b>Acquabike</b><br>18:15-19:00                 | <b>Aqua Gag</b><br>18:15-19:00                   | <b>AcquaBike</b><br>18:15-19:00           | <b>HIIT</b><br>18:15-19:00  |   |
|   | <b>Acquagym**</b><br>19:05-19:50                |  | <b>Aqua Zumba**</b><br>19:05-19:50        |   |   |

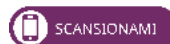
\* Le lezioni PROMO verranno proposte dal 6 luglio al 14 agosto.

\*\* Le lezioni avranno luogo nella piscina coperta.

Le lezioni dal 24 al 29 agosto 2026 avranno luogo nella piscina aperta a condizione tempo permettendo

## Importante

1. Gli orari possono subire delle modifiche.
2. **Per TUTTI i corsi NON PROMO è OBBLIGATORIA l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi 2 ore prima della lezione, così come è obbligatoria la disdetta, altrimenti viene scalata (persa) una lezione (vedi Regolamento, Annullamento lezioni).**
3. Lezioni NON PROMO vengono garantite con un minimo di 5 partecipanti iscritti.
4. Tutte le lezioni PROMO e NON PROMO vengono organizzate nelle piscine esterne solo tempo permettendo.
5. Il titolo d'accesso consente l'accesso ai tornelli 30 min prima della lezione e l'uscita entro 60 min dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).



# Abbonamenti e costi

## Corsi Fitness in acqua

|            |           |                  |
|------------|-----------|------------------|
| 1 lezione  | CHF 23.–  |                  |
| 10 lezioni | CHF 207.– | validità 12 mesi |
| 20 lezioni | CHF 390.– | validità 12 mesi |
| 30 lezioni | CHF 550.– | validità 12 mesi |

## Fitness in acqua + Piscina (domiciliato)

|            |             |                  |
|------------|-------------|------------------|
| 1 lezione  | CHF 29.–    |                  |
| 10 lezioni | CHF 261.–   | validità 12 mesi |
| 4 mesi     | CHF 605.–   |                  |
| 12 mesi    | CHF 1'065.– |                  |

## Fitness in acqua + Piscina (non domiciliato)

|            |             |                  |
|------------|-------------|------------------|
| 1 lezione  | CHF 32.–    |                  |
| 10 lezioni | CHF 288.–   | validità 12 mesi |
| 4 mesi     | CHF 675.–   |                  |
| 12 mesi    | CHF 1'280.– |                  |



## Regolamento

### Iscrizione alle lezioni

L'iscrizione al corso prescelto può essere effettuata mediante:

- l'APP WellTeam o il portale web
- telefono al nr. 091 759 90 00
- direttamente alla reception

Al momento dell'iscrizione verrà scalata automaticamente 1 lezione dall'abbonamento. In caso di acquisto di una singola lezione, l'iscrizione sarà confermata a tutti gli effetti unicamente a pagamento avvenuto, da effettuare presso la reception del Lido Locarno. Il corso è confermato con un minimo di 5 iscritti. Il titolo di ingresso (bracciale), permette di accedere al centro già 30 minuti prima dell'inizio della lezione e uscire entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

### Annullamento lezioni

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente (minimo 5 iscritti), Lido Locarno si riserva il diritto di annullare la lezione. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita.

Anche nel caso in cui sia il partecipante ad annullare l'iscrizione entro 2 ore dall'inizio della lezione la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita. Nel caso in cui, invece, il partecipante non dovesse avvisare entro questo termine (nel caso di lezioni programmate al mattino, la disdetta deve essere effettuata la sera prima), la lezione sarà comunque scalata dall'abbonamento.

### Validità abbonamento

Gli abbonamenti di 10 / 20 / 30 lezioni hanno la validità di 1 anno (dall'attivazione), al termine del quale scadono automaticamente. Considerato che l'acquisto di pacchetti da 10 / 20 / 30 lezioni include un vantaggio economico pari a : rispettivamente 1 / 3 / 5 lezioni, la scadenza di 12 mesi è perentoria.

### Casi particolari

In caso di malattia o infortunio con inabilità superiore a 2 settimane, su presentazione tempestiva del certificato medico (non sono accettati certificati medici retroattivi) e previo accordo della Direzione, l'abbonamento viene sospeso per la durata dell'inabilità, con conseguente prolungamento dell'abbonamento pari ai giorni di sospensione. Eventuali situazioni particolari saranno valutate a discrezione della Direzione. Ogni richiesta deve essere inoltrata in forma scritta.

### Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione RC. Ogni malattia, patologia e/o altra situazione riguardante la salute deve essere comunicata direttamente all'istruttore. Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti e/o per eventuali furti che possono verificarsi all'interno del centro.

### Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

# Descrizione dei corsi

## Acquagym

### Intensità 1

Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, sono quindi adatti anche a chi desidera lavorare senza grandi carichi articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

## Acquagym in Acqua Alta

### Intensità 2

Allenamento che comprende la ginnastica e la corsa in acqua alta (jogging in acqua). Permette di migliorare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. L'allenamento in acqua crea presupposti per movimenti dolci, facilitando la mobilità articolare, proteggendo la colonna vertebrale. Indicato per tutti coloro che vogliono seguire un programma di movimento salutare.

## AcquaBike

### Intensità 3

Si rivolge a tutti, in particolar modo alle donne. Questo allenamento vi permette di migliorare la circolazione del sangue e la resistenza aerobica, nonché aumentare il drenaggio. È facile da seguire: è sufficiente pedalare.

## Aqua Pilates

### Intensità 1

L'allenamento mirato per favorire la concentrazione, la stabilizzazione e la fluidità dei movimenti. Adatto a tutti, anche a chi ha problemi osteo-articolari, persone obese, reduci da un infortunio o atleti in fase di ricondizionamento.

## Aqua Tabata

### Intensità 3

Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, rinomato fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT). Questo corso di alta intensità stimola lo sviluppo dei sistemi cardiovascolare e respiratorio portando eccezionali benefici alla tua condizione sia aerobica che anaerobica. Vengono alternati 20 secondi di lavoro intensivo e 10 secondi di riposo per un totale di 8 ripetizioni. È un corso divertentissimo e dinamico che ti permette di allenare tutti i muscoli del corpo e assicurare un'efficace perdita di calorie e massa grassa!

## Aqua Gag

### Intensità 2

L'acqua GAG è una disciplina sportiva che si svolge in acqua e coinvolge la parte inferiore del corpo. Gli esercizi consentono di attivare il metabolismo aerobico e anaerobico, aumentare l'attività cardiaca e quindi favorire il flusso di sangue dalle zone centrali a quelle periferiche. In più, l'acqua GAG potenzia e rassoda i punti critici, soprattutto quelli delle donne, che sono pancia, fianchi e lato B.

## Aqua Zumba

### Intensità 2

Aqua Zumba è una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica afro - caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Coreografie appositamente studiate per un lavoro ad alta intensità cardio-vascolare e alto grado di tonificazione incentrato su gambe e glutei.

# Acqua HIIT

## Intensità 3

L'Acqua HIIT (Allenamento ad Alta Intensità Alternata in acqua) è una metodologia di allenamento cardiovascolare e muscolare che combina brevi e intensi periodi di esercizio anaerobico con fasi di recupero attivo o completo. Questo tipo di allenamento permette di migliorare rapidamente la resistenza, la forza e la capacità aerobica, stimolando al massimo il metabolismo e favorendo il consumo calorico anche dopo l'attività.

# Acqua Circuit

## Intensità 3

Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness. Gli esercizi però sono organizzati in stazioni di lavoro, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare, cui seguono esercizi di allenamento cardiovascolare

Lido Locarno

Via Respini 11

6600 Locarno

T 091 759 90 00

[info@lidolocarno.ch](mailto:info@lidolocarno.ch)

[www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch)

 [facebook.com/lidolocarno](https://facebook.com/lidolocarno)

 [instagram.com/lidolocarno](https://instagram.com/lidolocarno)